

Termin-& Arbeitszeiten

Freitag, 21.11 bis Samstag, -22.11.2025

Arbeitszeiten:

Freitag von 9.30 bis 17.30 Uhr

Samstag von 9.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: CHF 430.00 (ohne eigene Aufstellung CHF 350.00)

Inkl. Getränke & Snacks

Anmeldung/Weitere Informationen

bs@coplus.ch / www.coplus.ch / +41 78 602 38 50

Ort

Pavillongoldau, Gotthardstrasse 68, 6410 Goldau

Kostenlose Parkplätze/ÖV-Anbindung

Empfehlung für Übernachtung

Landgasthof Bauernhof, Lauerz (Spezialpreis auf Anfrage)



Prozessarbeit im inneren und äußeren Raum

*Aufstellungsseminar mit Achtsamkeitsübungen
und Inputs für den Alltag*

Freitag / Samstag

21. bis 22. November 2025

Aufstellungsarbeit & Achtsamkeit

In der Prozessarbeit im inneren und äußeren Raum begegnest du dir in deiner Ganzheit – als fühlendes, denkendes, verkörpertes Wesen, eingebettet in Beziehung, Geschichte und Gegenwart.

Diese Arbeit verbindet die feine Wahrnehmung des inneren Erlebens mit dem Blick auf die äußeren Beziehungsfelder und systemischen Dynamiken, die unser Leben prägen. Was im Inneren gespürt wird, wie z. B. Ärger findet Ausdruck im Aussen und umgekehrt.

Wir arbeiten in einem geschützten Raum, in dem sich zeigen darf, was gesehen, gefühlt und verstanden werden möchte. Dabei entstehen neue Perspektiven auf alte Muster, unbewusste Verstrickungen und Anhaftungen können sich lösen, und ein tieferer Kontakt zum eigenen Selbst und zum Umfeld wird möglich.

In der Prozessarbeit folgen wir gemeinsam dem, was sich im Moment zeigt. Diese Form beinhaltet:

- ☯ Aufstellungsarbeit; innere und äussere Bewegungen und Dynamiken werden sichtbar
- ☯ Phänomenologische Haltung und Sicht; im gegenwärtigen Erleben und dem stillen Lauschen auf das, was ist
- ☯ Systemische Ansatz, offener Blick auf Beziehungen, Dynamiken im System, Rollen und Kontext
- ☯ Körper- und Resonanzarbeit, Stille Momente, Meditation, Körpererfahrungen

Es geht nicht um schnelle Lösungen, sondern um tiefes Verstehen, um die Zustimmung zu dem was jetzt ist und nachhaltige Veränderung im innen wie aussen.

Wenn du

- ☯ Klarheit in inneren oder zwischenmenschlichen Fragen suchst
- ☯ dich in familiären oder beruflichen Mustern gefangen fühlst
- ☯ dir einen tieferen und liebevollen Kontakt mit dir selbst und deiner Biographie wünscht
- ☯ mit schwierigen Situationen und Beziehungen in Frieden kommen möchtest

Leitung: Bettina Schneeblei



Psychosoziale Beraterin SGfB / Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin

Seit über 15 Jahren arbeite ich mit verschiedensten Formen der Aufstellungsarbeit; einer Methode, die mich seit meiner ersten Begegnung tief fasziniert.

Diese Form der inneren Arbeit öffnet den Zugang zu unserem Herzen, unserem Potenzial und führt letztlich zu einem Frieden mit dem, was ist.

Die Praxis der Achtsamkeit trägt die Aufstellungsarbeit: Indem wir uns immer wieder bewusst unserem Körper, unseren Gefühlen und Gedanken zuwenden, vertiefen wir unsere Wahrnehmung und damit auch die heilsame Wirkung der Aufstellungen.